

04/05/2022

Otra medialuna

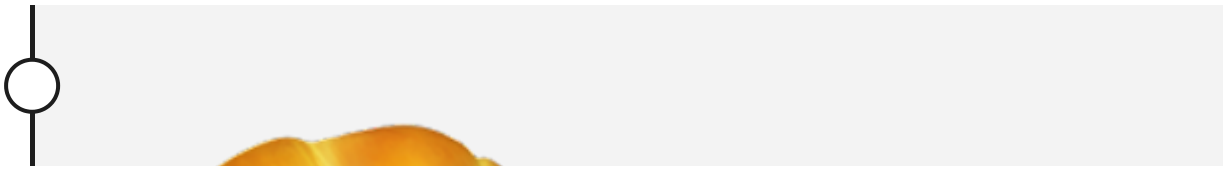
TXT EZEQUIEL ARRIETA IMG BELÉN KAKEFUKU

¿Sabemos qué estamos comiendo? ¿Es posible bajar nuestro consumo de grasas trans?

¿Cuánto puedo comer sin superar la cantidad máxima diaria de grasas trans y que no me dé un infarto?

Mové el circulo dentro de la escala para indicar tu respuesta.

¿Cuántas medialunas?



¿Cuántos alfajores?



¿Cuántas palmeritas?



Aclaración: la cantidad de grasas trans en los productos mencionados no representa ningún producto o marca en particular, sino una estimación a partir de recetas estándar que utilizan margarinas industriales.

VER RESULTADOS

¿Qué queremos hacer?

En el año 2007, además de ser un novato estudiante de medicina, también era hincha de Boca Juniors, pero era de esos hinchas que disfruta más de juntarse a ver un partido y compartir el momento que de seguir fervientemente a su equipo. En esa época, Internet era muy costosa y tampoco brindaba la posibilidad de ver esos partidos a través de la pantalla de la computadora o el celular. Por otro lado, los canales que televisaban los partidos eran pagos y nuestras flacas billeteras de estudiantes no podían costearlo. Si queríamos ver los partidos, no había otra opción: teníamos que ir a un bar.

Ese año Boca salió campeón de la Copa Libertadores, así que fuimos a muchos de estos lugares, desde el primer partido al último. Cada bar era distinto, algunos eran modernos y luminosos con paredes blancas y cuadros de arte, otros eran temáticos, como el bar de Boca Juniors, y otros eran más bien tipo antro, como el hábitat natural de un metalero. Pero había algo en común entre todos ellos: la atmósfera

estaba completamente contaminada con humo de tabaco. Como consecuencia, la tos y el catarro estuvieron presentes varios días de la semana.

La prohibición de fumar en espacios públicos cerrados fue incómoda al principio para las personas fumadoras: sentían que se estaban metiendo con su libertad personal de ejercer un hábito elegido. Pero ese hábito atentaba contra la salud de terceros que no tenían la chance de respirar aire puro. Poco a poco, el nuevo paisaje fue aceptado y celebrado. De hecho, fue motivo para que muchas personas abandonaran el tabaquismo. Casi 11 años después de que se sancionara la Ley Nacional N° 26.687, me parece tan natural habitar espacios públicos libres de humo, que aquella época de síntomas respiratorios me resulta distante, como si nunca hubiese ocurrido.

A veces es difícil tener una real dimensión de los enormes avances que se hicieron en materia de salud pública y cuánto mejoró nuestra calidad de vida por iniciativas como ésta. Existen muchos ejemplos de intervenciones que han contribuido a prevenir el desarrollo de enfermedades y muertes innecesarias. Por ejemplo, la prohibición de la adición de plomo a la nafta y a las pinturas redujo los problemas neurológicos asociados a la exposición a este elemento. En otro caso, la regulación de los cinturones de seguridad en los autos y el mejoramiento de las rutas contribuyó a reducir las muertes por siniestros viales.Hoy, tenemos la posibilidad de dar otro paso para mejorar nuestra calidad de vida y, además, tenemos el privilegio de que la voz de los consumidores sea tenida en cuenta. Estoy hablando de disminuir nuestra exposición a las grasas *trans* de origen industrial mediante la prohibición del uso de los aceites parcialmente hidrogenados (principal fuente de grasas *trans* de origen industrial) y la regulación del contenido de estas sustancias en los productos.

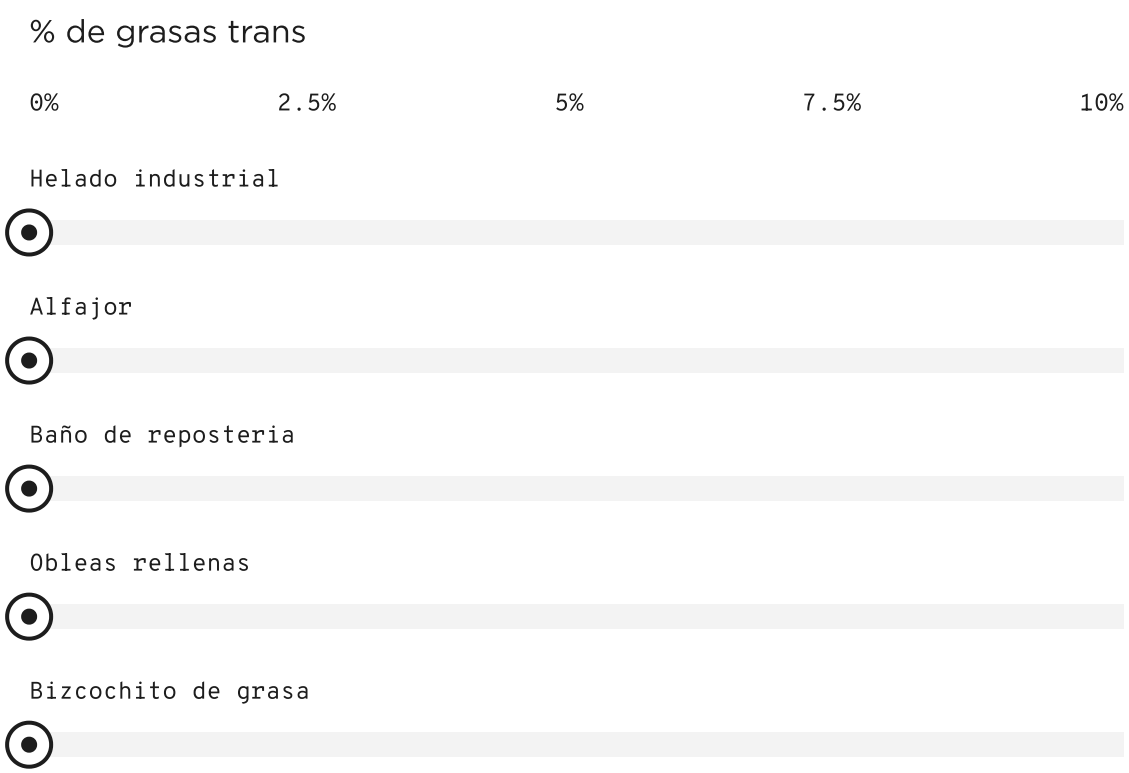
¿Por qué queremos hacer esto?

Mediante un proceso industrial aplicado a los aceites vegetales (llamado hidrogenación) es posible cambiar la estructura química de la grasa y modificar completamente sus características, haciendo que el aceite se vuelva sólido a temperatura ambiente, dure más tiempo sin ponerse rancio y soporte mejor las

altas temperaturas (importante para el horneado y las frituras), sin afectar la textura y el sabor de los alimentos. Gracias a estas propiedades y a su bajo costo, los aceites parcialmente hidrogenados reemplazaron poco a poco a la manteca y las grasas animales en la gastronomía y la industria alimentaria.

El *boom* ocurrió entre los años 1950 y 1970, debido al descubrimiento de los efectos negativos de las grasas saturadas presentes en las grasas de origen animal. La margarina es quizás el principal representante y el más conocido de estos productos. Estos se utilizan principalmente para freír en restaurantes y comercios de comida rápida, y como ingrediente de productos de panadería artesanal e industrial, como bizcochos (*criollitos* para Córdoba), facturas, budines, tortas, galletitas, snacks y baños de repostería.

¿Cuánto porcentaje de las grasas que tienen estos alimentos crees que son trans?



Fuente: Sistema de Fiscalización, ANMAT.

VER RESULTADOS

Si bien el uso de este insumo es muy conveniente para la industria, no lo es tanto para la salud humana. La evidencia científica es contundente: no existe un consumo libre de riesgos de grasas *trans* y, de hecho, incluso algunos gramos por día implican un considerable aumento del riesgo de infarto de corazón, accidente cerebrovascular, diabetes tipo 2 y cáncer. Se estima que unas 500.000 personas mueren anualmente en todo el mundo solo por infarto de corazón debido al consumo de estas grasas. Los motivos por los que esto ocurre son diversos, pero principalmente porque la ingesta de grasas *trans* de origen industrial aumenta los niveles de colesterol malo (LDL) y reduce los del colesterol bueno (HDL), causando aterosclerosis y daños en la pared de los vasos sanguíneos.

Durante los años '90, se publicaron varios estudios que encontraron una asociación entre el consumo de grasas *trans* y el infarto de corazón. Si bien las grasas *trans* también se encuentran naturalmente en la carne y leche vacuna, están en pequeñas cantidades, por lo que el alimento con la asociación más fuerte fue la margarina (aunque por su bajo perfil nutricional sería mejor llamarla *comestible* en vez de *alimento*). Quizás el más recordado sea el artículo publicado en 1993 por Walter Willet, un médico e investigador de la Universidad de Harvard, mejor conocido como el padre de la epidemiología nutricional (la ciencia que estudia el vínculo entre la alimentación y la salud). Esto fue una sorpresa para la comunidad académica porque la margarina aterrizó en el mercado como un reemplazo saludable de la manteca, que por su contenido de grasas saturadas aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular. Pero las investigaciones arrojaron resultados claros: las grasas *trans* son mucho peores que las grasas saturadas.

Una década después del estudio de Willet, Dinamarca se convirtió en el primer país del mundo en prohibir el uso de grasas *trans* de origen industrial y limitar su contenido en los alimentos, tanto en aquellos producidos localmente como en los importados. La industria alimentaria y la Unión Europea se opusieron a dicha iniciativa, argumentando que la nueva norma iba a interferir con el comercio. Pero el gobierno danés se mantuvo firme sosteniendo un discurso basado en evidencia científica sobre la importancia de regular la presencia de estas grasas a fines de

proteger la salud de su población. Como resultado, las muertes por enfermedades cardiovasculares cayeron a los pocos años de aplicarse la ley.

La voz danesa triunfó y generó un efecto dominó que se extendió a la Unión Europea y cruzó el océano. En el año 2006, la ciudad de Nueva York sancionó una ley para prohibir el uso de aceite parcialmente hidrogenado en los restaurantes, donde se lo usaba principalmente para freír los alimentos. Luego, se aplicó a los productos de panadería. El resultado fue el mismo que el observado en Dinamarca: las hospitalizaciones y muertes por infarto y accidentes cerebrovasculares se redujeron considerablemente.

No hay lugar para la duda: las grasas *trans* de origen industrial son productos que no cumplen un rol nutricional en el organismo y generan daños, por lo que no hay ninguna razón lógica para que la gente siga estando expuesta a ellas. Pero en Argentina no tenemos opción, una buena parte de las medialunas, alfajores y frituras tienen grasas *trans* de origen industrial que perjudican nuestra salud, particularmente la de las poblaciones que más consumen estos productos (infantes y personas de bajos recursos). Es decir, al igual que mis amigos y yo en el año 2007 cuando nos metíamos en bares repletos de humo de tabaco, estamos perjudicándonos cuando podríamos no hacerlo. La simple prohibición de su fabricación y utilización es la forma más efectiva de eliminar la exposición a un factor de riesgo del asesino número 1 (las enfermedades cardiovasculares), sin la necesidad de modificar hábitos en los consumidores (aunque hacer algunos cambios también estaría bien). Además, se estima que se ahorrarían entre 17 y 87 millones dólares por año en costos asociados al manejo de las complicaciones y el seguimiento de la enfermedad coronaria. Estas son cifras conservadoras porque si bien el monto mencionado incluye el costo asociado a la implementación de la política, no contempla otros costos económicos como la pérdida de productividad debido a la discapacidad por enfermedades del corazón.

¿Qué implica hacer esto?

La idea es simple: prohibimos la producción y la utilización de los aceites parcialmente hidrogenados (principal fuente de grasas *trans* de origen industrial), y

limitamos al 2% el contenido de grasas *trans* en los alimentos para actualizar la legislación a la mejor evidencia científica disponible (actualmente en la Argentina es del 5%).

La mejor parte es que no necesitamos atravesar toda la burocracia que conlleva la implementación de una ley, porque ya la tenemos. Lo único que necesitamos es que el organismo encargado de esta regulación, la CONAL (Comisión Nacional de Alimentos) ajuste la norma porque la actual es insuficiente. Y *pum*, magia, la gente muere menos por una causa completamente prevenible (bueno, en realidad no es tan fácil, porque la CONAL es un organismo sumamente hermético).

Quizás para algunas personas la palabra "prohibición" suene fuerte. Quizás piensen que con avisarle al consumidor de la presencia de estas grasas sea suficiente, y que cada persona elija su camino. De hecho, este suele ser el argumento utilizado por la industria alimentaria para distraernos del hecho de que la gente se está muriendo por consumir sus productos. Por ejemplo, cuando el alcalde Nueva York Michael Bloomberg decidió prohibir las grasas *trans* y reducir el tamaño estándar de las gaseosas (y así disminuir el consumo de azúcar), la industria se opuso acusándolo de paternalista, de entrometerse con las libertades individuales y de conducirnos hacia el fascismo alimentario.

Por supuesto, comer es mucho más que nutrición y salud, implica placer y la comida está fuertemente vinculada con la cultura. Pero la eliminación de las grasas *trans* de origen industrial de los alfajores, las medialunas, las hamburguesas y las papas fritas no implicaría una diferencia para los consumidores mientras no afecte al sabor, el olor, el aspecto y la textura de estos alimentos. Además, si se trata de libertad de elección, cabe mencionar que la industria alimentaria agrega continuamente nuevos ingredientes a sus recetas sin preguntarnos. Y cuando estos son reportados para "darnos aviso y así elegir libremente", es mediante textos ininteligibles para la mayor parte de los consumidores, haciendo imposible comprender el impacto que tienen estas sustancias en su salud. No es posible tomar decisiones informadas si no podemos informarnos adecuadamente. Además, la Ley de Etiquetado Frontal, aprobada recientemente en Argentina, no contempla a las grasas trans. Entonces, ¿por qué mejor no formulamos los

alimentos con ingredientes que no nos maten?En ese sentido, la prohibición de las grasas *trans* de origen industrial afectará sobre todo a los productores de alimentos, no a los consumidores. Y dentro de estos, a la mega industria. Esto puede ser preocupante para los pequeños y medianos productores que suelen verse desfavorecidos debido a la desigualdad en los recursos disponibles para aplicar mejoras de innovación. Pero este no sería el caso, ya que existen grasas y aceites alternativos que ofrecen funcionalidad similar a un costo similar. De hecho, la ANMAT **publicó** en el año 2011 una guía para la pequeña y mediana industria a fines de ofrecer información clara sobre cómo realizar el reemplazo del aceite parcialmente hidrogenado. Es decir, no hay razones para seguir usando aceites parcialmente hidrogenados en los productos alimenticios y en las frituras.

¿Qué puedo hacer?

En el 2021, un grupo de cinco organizaciones que cuentan con una larga historia en la defensa de la salud pública en nuestro país (**FUNDEPS**, **SANAR**, **FIC**, **FAGRAN** y **Consumidores Argentinos**), presentaron una propuesta a la CONAL para mejorar la regulación sobre las grasas trans.

CONSULTÁ LAS NOVEDADES

Sumate en
eglc.ar/bancar